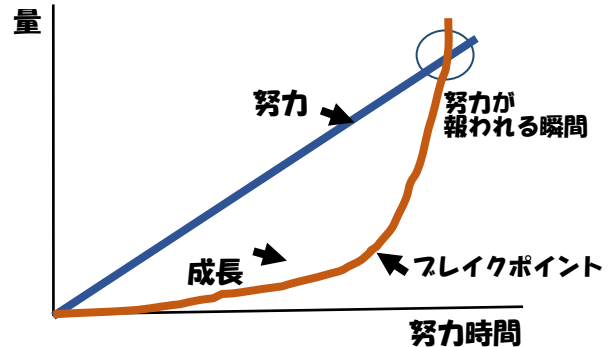


## 努力と成長は比例しないという話

春は始まりの季節です。新しい生活が始まる方も、心機一転新しいことを始めてみようと思っている方もいらっしゃるでしょう。そこで、新しいことにチャレンジする時に知っておいて欲しいことがあります。それは、「努力した時間と、成長するスピードは比例しない!」ということです。

多くの方は、努力に比例して成長すると思っていられるのではないのでしょうか。現実には、努力すると圧倒的に伸び悩み、その後圧倒的に成長するのです。右のグラフを見ていただくと分かるように、成長は一定時間停滞し、その後急激に伸びるのです。その瞬間をブレイクポイントと言います。大抵の方は、ブレイクポイントに到達する前に挫折します。

イメージとすると、少しの努力→少しの成長→少しの努力→少しの成長ではなく、少しの努力→見えない成長→少しの努力→見えない成長→少しの努力→ブレイクポイント→圧倒的な成長が現実の姿です。物事を成功させるには、努力曲線と成長曲線の関係を理解して、根気よく努力を続けていく必要があります。このまま続けてもうまくいかないのではないかと思うこともあるでしょう。その時はやり方をいろいろ変えてみてください。目標に向かって努力することをやめなければ、きっと成果がでるはずですよ。この春、ご自身の成長を楽しみに新しいことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



## 春バテ??



夏バテならぬ、春バテがあることを皆さんご存知ですか。春に感じる、なんだかだるい、やる気がでない、集中できない、イライラする、ちょっとしたことで落ち込む等の心身の不調、これを春バテというのだそうです。

春バテは、自律神経の乱れが原因とされています。春は、一年の中でも寒暖差が大きい時期であり、同時に進学、就職、異動、転勤など生活環境や人間関係に変化が起こりやすい時期でもあります。こうした寒暖差や環境の変化が原因で自律神経も乱れがちになります。

乱れがちな自律神経を整えるために、次の3点に気を付けてみてはいかがでしょうか。①冷え性対策に取り組む。②バランスのよい食事を意識する。③質のよい睡眠をとる。

楽しいイベントがたくさんある素敵な季節。できるだけ春バテを軽減して、春を満喫してくださいね。もし、対策をしながら過ごしても、2週間以上不調が続くようであれば専門医に相談しましょう。